Klinikk Kognito

DAGBOK OPPSTART MEDISINERING

NAVN:

Dag	Dose	Tidspunkt medisin	Varighet	Søvn	Konsentrasjon	Indre Ro i kroppen/hode	Hukommelse	Ryddigere	Gjennomføre	Mindre sliten på ettermiddagen	Annet
EKSEMPEL	*10 mg*	*08:40*	*Rundt 5 timer*	*Selv om jeg tok powernap så ble jeg tidligere trøtt denne kvelden. La meg tidligere og sovnet med en gang (hadde også tatt melatonin). Sov godt gjennom natten.*	*Litt bedre - klarte å holde fokus lengre tid av gangen.*	*Bittelitt bedre - mange tanker fortsatt*	*Litt bedre*	*Litt bedre, mer effektiv ifm. rydding.*	*Bedre, fullførte i større grad det jeg hadde begynt på.*	*Ble trøtt da medisinen gikk ut, måtte ta en powernap på 20-25min for å resette ca kl 16.*	*Litt mindre sulten*
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											